

KINDERZAHNHEILKUNDE:  
FRÜHE ENTWÖHNUNG  
BEUGT KARIES UND ZAHN-  
FEHLSTELLUNGEN VOR



Von Kathrin Zothner

Nuckeln und Saugen, auch über die Nahrungsaufnahme hinaus, sind natürliche Reflexe des Babys und sorgen für die Regulation des jungen Nervensystems. Bis zum Alter von etwa zweieinhalb Jahren ist dies sinnvoll und unbedenklich, sofern in Nuckelfläschchen oder Schnabeltaschen keine zucker- und säurehaltigen Getränke, z.B. Schorlen, Milch oder Wasser mit Geschmack, dauerkonsumiert werden und die Eltern auf Trinkpausen und eine kindgerechte Mundhygiene achten.

Was viele Eltern nicht wissen: Nicht nur Flaschenkaries (Nursing Bottle Syndrom) bedroht die Zahngesundheit der Kleinsten. Bleiben Daumenlutschen, Nuckeln und Saugen mit fortschreitendem Alter der Kinder gewohnheitsmäßig erhalten, z. B. weil keine Alternative zur Selbstregulation bei Ängstlichkeit oder Traurigkeit erlernt wurde, drohen Zahnfehlstellungen und weitreichende schädliche Auswirkungen für die Gesamtentwicklung.

Ungebremstes Dauernuckeln und -saugen führt zu schiefen Frontzähnen, ggf. einem offenen Biss, einer eingeschränkten Kieferfunktion und beeinträchtigt die Zungenmotorik. Mögliche direkte Folgen sind u. a. Probleme mit der Nahrungsaufnahme, weil das nor-

male Abbeißen nicht möglich ist, und eine behinderte Sprachentwicklung.

**RECHTZEITIGE ENTWÖHNUNG  
BEWAHRT KINDER VOR FOLGE-  
SCHÄDEN**

Kinder rechtzeitig von Daumen, Schnuller und Fläschchen zu entwöhnen, ist also kein Liebesentzug, sondern Teil einer verantwortungsbewussten Erziehung, denn im weiteren Verlauf der Entwicklung mündet die schlechte Angewohnheit der frühen Jahre oft in umfangreichen, für die Kinder unter Umständen sehr belastende Zahnfehlstellungs- und Kieferstellungskorrekturen. Ebenso können



\* ANZEIGE  
**DIE OLDENBURGER ZAHNWICHTEL**  
Oldenburg-Osternburg  
Dragonerstr. 1  
Tel.: 0441 / 25225  
Fax: 0441 / 17007  
info@praxis-osternburg.de

**Nuckeln, Schnullern  
können die**

**und Daumenlutschen  
Zähne schädigen**

langwierige logopädische Behandlungen notwendig werden. Und nicht selten erfahren Kinder mit eingeschränkter Ess- und Sprachfähigkeit auch Hänseleien und soziale Ausgrenzungen durch Gleichaltrige.

Bei gravierenden Fehlstellungen sind in Abhängigkeit vom Befund unter Umständen zwar Frühbehandlungen, z.B. beim Kreuzbiss, bereits im Vorschulalter möglich, in der Regel sind kieferorthopädische Eingriffe jedoch frühestens ab ca. dem zehnten Lebensjahr medizinisch angezeigt und dauern dann bis weit in die Pubertät hinein an.

**LIEBEVOLL UND KONSEQUENT  
ALTERNATIVEN TRAINIEREN**

Kinder sollten schon früh an das Trinken aus einem Becher gewöhnt werden. Ideale Durstlöscher sind Wasser oder ungesüßte Tees. Rohes Gemüse und knackiges Obst sind ein gutes Kautraining. Milch, Käse und Fisch enthalten Fluoride, die den Aufbau des Zahnschmelzes unterstützen.

Ungefähr ab dem zweiten Lebensjahr können Kinder auch angeleitet werden, ihre Zähne zweimal am Tag für zwei Minuten mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta selbst zu pflegen. Das konsequente Nachputzen der Eltern lässt sich spielerisch verpacken, und das Kind erfährt sich bei diesem Ritual als kompetent. Die positive Erfahrung des „Ich kann das schon!“ lässt sich

meistens auch auf die Daumen- und Schnullerentwöhnung übertragen. Das Kind kann Schritt für Schritt lernen, sich auf andere Weise zu trösten, z. B. mit einem selbst ausgesuchten neuen Stofftier, und auch bei Langeweile lassen sich für ein zwei- oder dreijähriges Kind spannende Beschäftigungen finden, die den Daumen im Mund und den Nuckel bald überflüssig machen.

Ein selbstgebastelter Anti-(Daumen-)Nuckelkalender kann dabei helfen. – **Alles Gute für Ihr Kind!**

